

日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]		
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
1	水	ソフト フランスパン チョコ 大豆クリーム	牛乳	鶏肉のラタトゥイユ シーザーサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	赤ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす 黄ピーマン キャベツ きゅうり	パン チョコ クルトン	あぶら ドレッシング	733	30.0	30.2	3.5
2	木	キムタク ごはん	牛乳	中華コーンスープ かみかみ和え	豚肉 ハム 卵 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく はくさい ねぎ だいこん コー ン たまねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	あぶら ごま	728	29.8	20.3	3.5
3	金	ごはん	牛乳	春巻き 生揚げのオイスター炒め ココロきゅうり	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ たけのこ しょうが きゅうり	ごはん 春巻きの皮	あぶら	839	30.0	31.6	2.3
6	月	こめっこぱん	牛乳	アンサンブルエッグ カレーワントンスープ コールスローサラダ	卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ワントン	あぶら ドレッシング	736	30.6	28.6	3.9
7	火	ごはん	牛乳	鶏肉の梅酢揚げ そうめん汁 磯和え	鶏肉 なると	牛乳 のり	にんじん オクラ チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 そうめん ふ	あぶら	748	26.2	24.4	2.7
8	水	パック ラーメン	牛乳	冷やし中華の具、タレ ぎょうざ すいか	ハム 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし すいか	中華麺 砂糖	あぶら	817	32.9	15.8	4.8
9	木	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 上州きんぴら キャベツ豚汁	いわし ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	あぶら	728	31.0	20.6	2.7
10	金	発芽玄米 ごはん	発酵乳	肉団子 カルビスープ 塩ナムル	豚肉 卵	発酵乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん もやし	発芽玄米 ごはん 砂糖	あぶら ドレッシング	770	27.0	19.8	3.8
13	月	食パン スライスチーズ	牛乳	ポークビーンズ いかくんサラダ	豚肉 大豆 いか	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり セロリー	パン じゃがいも 砂糖	あぶら	833	38.3	32.3	3.4
14	火	ごはん	牛乳	あじの薬味ソースかけ 切り干し大根の炒め煮 おひたし	あじ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが だいこん キャベツ もやし	ごはん 砂糖	あぶら	750	27.5	22.7	2.8
15	水	ハンズパン	牛乳	ペペロンチーノ 海藻ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 海藻	赤ピーマン にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	800	26.2	27.7	3.7
16	木	ごはん	牛乳	タコライス の具 わかめスープ キャベツサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ わかめ	トマト ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ コーン	ごはん 砂糖	あぶら ごま ドレッシング	734	26.7	23.8	2.7
17	金	ごはん	牛乳	豚丼の具 小魚サラダ 冷凍みかん	豚肉 なると	牛乳 ちりめん じゃこ	小松菜	しょうが たまねぎ しらたき コーン キャベツ みかん	ごはん 砂糖	あぶら	752	30.4	19.5	2.4
20	月	ミルクパン	牛乳	カレー焼きそば 杏仁フルーツ	豚肉 ハム	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ もやし キャベツ パイン もも みかん	パン 中華麺 杏仁豆腐	あぶら	764	27.1	21.2	2.7
21	火	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー とうもろこし アセロラゼリー	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが コーン	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	847	25.3	24.3	2.6
22	水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグアップルソース かぼちゃスープ グリーンサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ さやいんげん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	パン	あぶら ドレッシング	806	30.9	31.3	3.3
27	月	ツイスト ロールパン	牛乳	ペンネのトマト煮 アーモンドサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく なす 黄ピーマン キャベツ きゅうり	パン マカロニ 砂糖	あぶら アーモンド	807	28.6	29.3	3.3
28	火	枝豆ごはん	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 小松菜サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	えだまめ しょうが たまねぎ レモン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	あぶら	761	24.9	20.5	2.9
29	水	パックうどん	牛乳	焼き肉、めんつゆ サラダ ミニトマト ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり もやし コーン	うどん	あぶら ごま ドレッシング	759	32.2	21.8	4.4
30	木	ごはん	牛乳	えびしゅうまい チンジャオロースー プ ビーフンスープ	えび 豚肉 なると うずら卵	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ 干しいたけ たけのこ	ごはん ビーフン 片栗粉 砂糖	あぶら	766	27.0	24.5	2.6
31	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	なす ズッキーニ りんご にんにく しょうが たまねぎ パイン もも みかん	麦ごはん ゼリー	あぶら	826	22.2	22.2	2.0

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合があります。
 ※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。
 ※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは、7月27日(月)です。

「はし」を毎日持参しましょう。
 献立表を見て、スプーンが必要な
 日は、スプーンも忘れずに！

月平均	776	29	24.4	3.1
目標量	830	27~41	19~28	2.5